

# Dicembre: frutta e verdura di stagione per un inverno in salute e bellezza!

scritto da fmadmin | Dicembre 5, 2017



La frutta di stagione a Dicembre ha il 'volto' di arance, mele e pere. Le varietà di frutta presenti nell'ultimo mese dell'anno sui banchi del mercato sono quelle che associamo al Natale, soprattutto le arance e gli altri agrumi (mandarini e pompelmi). Ma anche il kiwi e il cachi, entrambi colorati e ricchi di vitamine!

Ricordiamo che è sempre meglio scegliere prodotti freschi e di stagione che conservano intatti i valori nutrizionali, senza perdite dovute alla conservazione o al trasporto.

Consumare frutta e verdura ogni giorno contribuisce a mantenere alto il livello del tuo benessere e di conseguenza.. la bellezza della tua pelle!

Scopriamo insieme i 7 frutti di stagione che non possono

mancare sulla tua tavola:

## 1 Arance



**Proprietà nutrizionali:** ricchissime di vitamina C, ma anche di A e B. Sono composte per l'86% di acqua.

**Proprietà terapeutiche:** rafforzano il sistema immunitario, prevengono i disturbi cardiovascolari, sono ottimi antiossidanti e aiutano a combattere l'anemia.

## 2 Kaki o Cachi



**Proprietà nutrizionali:** sono ricchi di carotenoidi (vitamina A) e vitamina C, acqua, potassio e zuccheri (è composto per il 18% di zuccheri).

**Proprietà terapeutiche:** rafforzano le difese immunitarie e favoriscono la ricrescita dei tessuti e delle mucose dopo il raffreddore. Considerati gli zuccheri che contengono, vanno consumati con moderazione, soprattutto in una dieta ipocalorica.

## 3 Kiwi



**Proprietà nutrizionali:** è tra i frutti con più alto contenuto di vitamina C, anche più del limone e dell'arancia. Ricco di

sali minerali (in particolar modo di potassio e magnesio), il kiwi rinfresca, disseta e regola la funzionalità cardiaca e la pressione arteriosa.

Proprietà terapeutiche: grazie alla notevole quantità di fibre, il kiwi è un rimedio naturale contro la stitichezza, perché favorisce il transito intestinale. Riduce l'anemia e facilita l'assorbimento del ferro.

## 4 Mandarino



Proprietà nutrizionali: il mandarino è costituito per l'81% di acqua. Poi contiene sali minerali: potassio (210 mg), calcio (31 mg), fosforo (19 mg), sodio (1 mg), ferro (0.3 mg). E contiene anche vitamine: vitamina C (circa 40 mg ogni 100 gr rispetto ai 50 mg delle arance), vitamina A (18 mcg) e vitamine del gruppo B (vitamina B1: mg, vitamina B2: mg, vitamina B3: 0.3 mg).

Proprietà terapeutiche:

il mandarino aiuta a rafforzare il sistema immunitario

l'alta percentuale di fibre lo rende un prezioso alleato per la regolarità del nostro intestino

è mineralizzante e ha proprietà toniche

grazie alla vitamina P, favorisce la diuresi e contrasta la ritenzione idrica

il bromo che contiene è un sedativo per il sistema nervoso, aiuta a rilassarsi e concilia il sonno

## 5 Mele



**Proprietà nutrizionali:** la mela contiene circa 40 calorie per 100 grammi.

E' un frutto costituito per l'85% da acqua. Contiene anche vitamine A, B1, B2, C e PP, acidi organici, sali minerali e oligoelementi come calcio, cloro, ferro, rame, magnesio, zolfo, potassio, fosforo. Poi c'è la pectina, una fibra che aiuta ad abbassare il tasso di colesterolo nel sangue. In particolare le Mele Rosse hanno una forte concentrazione di Quercetina un forte antiossidante, perfetto per combattere l'ageing!

**Proprietà terapeutiche:**

grazie al contenuto di pectina, svolge un'azione depurativa e aiuta l'organismo a liberarsi dalle tossine secondo alcune ricerche, il decotto di mela aiuterebbe contro i problemi di insonnia, favorisce il corretto funzionamento delle vie respiratorie previene inoltre le malattie cardiache, prima fra tutti l'infarto e l'ictus

## 6 Pere

✖ **Proprietà nutrizionali:** la pera è un frutto ricco di vitamine del gruppo B e sali minerali. Una sola pera assicura inoltre il 16% delle fibre di cui il corpo necessita ogni giorno.

**Proprietà terapeutiche:**

aiuta in caso di intestino pigro e stipsi, in quanto facilita il regolare transito intestinale

contrasta l'artrite, la gotta ed è indicata in caso di stanchezza psicofisica la pera è ricca di sorbitolo, sostanza che favorisce la digestione e svolge un'azione benefica sui denti.

## 7 Pompelmo

❌ Proprietà nutrizionali: il pompelmo è un frutto molto ricco di fibre e vitamine A, B e C. Contiene i flavonoidi, potenti antiossidanti che aiutano a combattere i segni del tempo. Inoltre contiene anche il limonene, una sostanza che oltre ad essere responsabile del gusto acido, ha anche proprietà antitumorali.

Proprietà terapeutiche:

è un frutto disinfettante e stimolante dell'apparato digerente, infatti è indicato assumerlo a fine pasto, soprattutto se è stato abbondante aiuta in caso di inappetenza contrasta i disturbi del fegato e l'insufficienza renale rafforza i capillari fragili è un ottimo alleato contro le infezioni polmonari.